పోషకాహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

- మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు
- ప్రతి ఆహారంలో పోషకాలు చూస్తున్న వైనం
- తృణధాన్యాలు, గింజలకు చోటు
- సంప్రదాయ ఆహారంపై దృష్టి
- నేటి నుంచి జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాలు



కర్నూలు(హాస్పిటల్): ఆహార అలవాట్లలో ప్రజల దృష్టి మారింది. ఏది పడితే అది తినకుండా ఆచితూచి తినడం మొదలైంది. ఏమి తినాలి, ఎందులో ఆరోగ్యం ఉంది, వాటిలో పోషకాలెంత అని తెలుసుకుని మరీ తింటున్నారు. కోవిడ్ తర్వాత ఈ పరిస్థితిలో మరింత మార్పు వచ్చింది. మూడు పూటలా తింటున్నా అది కూడా మితం చేశారు. సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 7వ తేదీ వరకు జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాల సందర్భంగా 'మెరుగైన ఆరోగ్యానికి సరిగ్గా తినండి' అనేదే ఈ ఏడాది నినాదం.

కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలోని చిన్నపిల్లల విభాగంలో న్యూట్రిషియన్ రీహాబిటేషన్ సెంటర్(ఎన్ఆర్‌సీ) ఉంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఈ ఎన్ఆర్‌సీకి ఏటా ఓపీకి 350 నుంచి 400 మంది పిల్లలు, 200 నుంచి 300 ఇన్‌పేషంట్లుగా ఆరు నెలల నుంచి 60 నెలల చిన్నారుల వరకు చికిత్స పొందుతున్నారు. ఇక్కడ అడ్మిషన్ పొందిన పిల్లలకు అవసరమైన మందులతో పాటు పోషకాహారాన్ని సైతం సమయానుసారంగా అందిస్తున్నారు. దీనివల్ల కేవలం రెండు, మూడు వారాల్లోనే పిల్లలు ఎత్తుకు తగిన బరువు పెరుగుతున్నారు. దీంతో ఇలాంటి వారిని వైద్యులు పరిశీలించి డిశ్చార్జ్ చేసి, ఇంటి వద్ద పిల్లలకు ఎలాంటి భోజనం పెట్టాలి, ఎప్పుడు ఏమేమి తినిపించాలనే సూచనలు చేసి పంపిస్తున్నారు. ఇక్కడ వీరికి చికిత్స అందించేందుకు ఇద్దరు వైద్యులతో పాటు నలుగురు కేర్ టేకర్లు, ఆహారాన్ని వండేందుకు కుక్‌లు, ఇతర సిబ్బంది ఉన్నారు. ఇక్కడే గాకుండా ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలోని చిన్నపిల్లల విభాగానికి ప్రతిరోజూ 400 నుంచి 450 దాకా వివిధ రకాల వ్యాధులతో వస్తుండగా వారిలో 30 శాతానికి పైగా పోషకాహార లోపం, వ్యాధి నిరోధకత తక్కువై వివిధ రకాల వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. ఇలాగే పట్టణాల్లోని ప్రైవేటు వైద్యుల వద్దకు ప్రతి సంవత్సరం 8 వేల నుంచి 10 వేల మంది దాకా చికిత్స కోసం వెళ్తుంటారు. పోషకాహారలోపం కారణంగా చిన్నారుల్లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి వివిధ వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారని, వారికి సరైన పోషకాహారం అందించాలని పిల్లల తల్లిదండ్రులకు వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

- ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండాలి.
- పండ్లు, కూరగాయలు పుష్కలంగా తినాలి.
- కొవ్వులు, చక్కెర, నూనె పదార్థాలు, వేపుళ్లకు, బేకరీ పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- రోజుకు ఆరు గ్రాములకు మించి ఉప్పు తీసుకోరాదు.
- ఉదయం వేళ అల్పాహారం మానేయకూడదు.

పిల్లల్లో ఉండాల్సిన బరువు, ఎత్తు		
వయస్సు	ఎత్తు (సెం.మీ)	బరువు (కిలోలు)
పుట్టినప్పుడు	48.3	2.9
3 నెలలు	60.2	5.7
6 నెలలు	65.0	7.0
9 నెలలు	68.7	7.9
12 నెలలు	73.4	9.0
2 సంవత్సరాలు	84.2	11.5
3 సంవత్సరాలు	89.7	12.5
4 సంవత్సరాలు	96.2	14.9
5 సంవత్సరాలు	105.0	17.5

గర్భిణులు పోషకాహారం తీసుకోవాలి



గర్భంతో ఉన్న మహిళతో పాటు పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసకృతులు ఉండాలి. ఇలా చేస్తూ తగినంత శారీరక బరువు నిర్వహిస్తే సుఖప్రసవానికి మార్గం సుగమం చేసినట్లు అవుతుంది. పుట్టబోయే బిడ్డ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది.

– డాక్టర్ పి.శిల్పా చౌదరి, యూరో గైనకాలజిస్టు, కర్నూలు

పిల్లలకు సమతుల ఆహారం ఇవ్వాలి



పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం కారణంగా ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. అందుకే వారు వయస్సుకు తగ్గ బరువు ఉండకపోవడం లేదా అధిక బరువు ఉండటం, ఐరన్ లోపం వల్ల రక్తహీనత మొదలైన సమస్యలు అధికమవుతున్నాయి. మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల ఉండకపోవడం, పొట్టిగా ఉండటం లేదా స్థూలకాయం, రక్తహీనత, జీర్ణకోశ సమస్యలు, దృష్టి లోపాలు, పుట్టుకతో వచ్చే జబ్బులు, దంత సమస్యలు ఉంటున్నాయి. ఈ సమస్యలను అధిగమించాలంటే పిల్లల ఆహారంలో ఆకుకూరలు, పండ్లు ఉండాలి. ఆరు నెలల నుంచి ఏడాదిలోపు పిల్లలకు మెత్తని ఆహారం, ఆ తర్వాత సమతుల ఆహారం ఇవ్వాలి.

– డాక్టర్ విజయానందబాబు, హెచ్ఓడీ, చిన్నపిల్లల విభాగం, జీజీహెచ్, కర్నూలు

మితంగా తినాలి

మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఏది ఎంత తినాలో తెలిసి ఉండాలి. మితంగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అందులో శరీరానికి అవసరమైన కేలరీలు, పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అవసరానికి మించి కేలరీలు తీసుకుంటే అధిక బరువు వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీ, కాలేయ జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఒక వ్యక్తి సగటున తీసుకునే కేలరీల వినియోగాన్ని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత, కచ్చితమైన మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవాలి.

క్లుప్తంగా

ఇస్కాన్‌లో రాధాష్టమి



దేవతా మూర్తులకు రాజభోగ నివేదన

కర్నూలు కల్చరల్: అంతర్జాతీయ కృష్ణ చైతన్య సంఘం (ఇస్కాన్) ఆధ్వర్యంలో శ్రీరాధాష్టమి ఉత్సవాలు వైభవంగా జరిగాయి. ఆదివారం స్థానిక భగీరథ కాంప్లెక్స్‌లోని పూరి జగన్నాథ మందిరంలో తెల్లవారుజాము నుంచే ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మంగళ హారతి, దర్శన హారతి, హరినామ సంకీర్తన, దేవతా మూర్తులకు అభిషేకం, మహారాజ భోగ నివేదన, ప్రత్యేక ప్రవచనం, రాజ భోగ హారతి, మహాప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాలు కన్నులపండువలా జరిగాయి. ఇస్కాన్ ప్రవచకులు రఘునందన సేవక ప్రభు భక్తులకు సందేశమిచ్చారు.

పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలి

కర్నూలు కల్చరల్: అఖిల భారత ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయ సమాఖ్య జాతీయ కార్యవర్గ సమావేశంలో ఉద్యోగులకు సీపీఎస్ విధానాన్ని రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని దేశ వ్యాప్తంగా పునరుద్ధించే వరకు పోరాటం చేయాలని తీర్మానం చేసినట్లు ఏపీ ఉపాధ్యాయ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు, జాతీయ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి ఏజీఎస్ గణపతిరావు, ఆప్టా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కాకి ప్రకాష్‌రావు పేర్కొన్నారు. పుదుచ్చేరిలో ఈనెల 30, 31 తేదీల్లో జరిగిన జాతీయ సమావేశంలో ఏఐపీటీఎఫ్ జాతీయ అధ్యక్షులు బసవరాజ్ గురికర్, జాతీయ సెక్రటరీ జనరల్ కమల్కాంత్ త్రిపాఠి, పాండిచ్చేరి విద్యా శాఖ మంత్రి నమశ్శివాయం, పాండిచ్చేరి రాష్ట్ర పర్యాటక అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి లక్ష్మీనారాయణ పాల్గొన్నారని వారు వెల్లడించారు.

వీఆర్‌పీఎస్ నగర అధ్యక్షుడి నియామకం



వీఆర్‌పీఎస్ నగర అధ్యక్షుడు వెంకటనాయుడుకు కండువా కప్పుతున్న సుభాష్

కర్నూలు(అర్బన్): వాల్మీకి రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి నగర అధ్యక్షుడిగా కే.వెంకటనాయుడు నియమితులయ్యారు. ఆదివారం స్థానిక కార్యాలయంలో వీఆర్‌పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మద్దూరు సుభాష్ చంద్రబోస్ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య నేతల సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో నగర అధ్యక్షుడిగా వెంకటనాయుడును ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా సుభాష్ మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వానికి ఏ మాత్రం చిత్తశుద్ధి ఉన్నా వాల్మీకి బోయల ఎస్టీ రిజర్వేషన్ బిల్లు పార్లమెంట్‌లో ఆమోదం పొందేలా కేంద్రాన్ని ఒప్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో వేలాది మంది వాల్మీకులతో అసెంబ్లీని ముట్టడిస్తామన్నారు. నగర అధ్యక్షుడిగా నియమితులైన వెంకటనాయుడు మాట్లాడుతూ ఎస్టీ రిజర్వేషన్ సాధన కోసం వీఆర్‌పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాలను ఉధృతం చేస్తామన్నారు. ఈ నెల 7న నగర నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. బీసీ సంఘాల నాయకులు బత్తుల లక్ష్మీకాంతయ్య, ధనుంజయ ఆచారి, మైనారిటీ సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు యూనుస్‌బాషా, వీఆర్‌పీఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కప్పట్రాళ్ల మల్లికార్జున, మురళీనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాహిత్యచరిత్రను మలుపు తిప్పిన ఆరుద్ర



ఆరుద్ర శతజయంతి సభలో మాట్లాడుతున్న తెలకపల్లి రవి

కల్లూరు: తెలుగు సాహిత్య చరిత్రను ఆరుద్ర మలుపు తిప్పారని సాహితీవేత్త తెలకపల్లి రవి అన్నారు. సాహితీ స్రవంతి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సాయంత్రం నగరంలోని యూటీఎఫ్ భవనంలో జరిగిన ఆరుద్ర శతజయంతి ముగింపు సభలో ఆయన ప్రధాన వక్తగా ప్రసంగించారు. ముందుగా ఆరుద్ర చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. "ఏది రాస్తే అదే చరిత్ర.. ఏం చెబితే అదే ప్రసంగం అనే కాలంలో ఆరుద్ర వాస్తవసాహిత్య చరిత్రను అందించి తెలుగు సాహిత్యంలో కొత్త పుంతలు తొక్కించారు. సమగ్రాంధ్ర సాహిత్యం పదమూడు సంపుటాలు పరిశోధకులకు పవిత్రగ్రంథాలుగా నిలిచాయి" అని తెలిపారు. కవిగా, చరిత్రకారుడిగా, నాటకకర్తగా, గేయరచయితగా ఆరుద్ర చేసిన కృషి అపారమన్నారు. దాదాపు వేల పాటలు రాసి సినీ సాహిత్యంలో అజరామరంగా నిలిచిపోయారని గుర్తుచేశారు. సాహితీ స్రవంతి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కెంగార మోహన్ మాట్లాడుతూ.. ఆరుద్ర రచనలు నేటికీ ఆదరణ పొందుతున్నాయని, వర్తమాన సాహిత్యంలోనూ ఆయన ధ్రువతారగా నిలుస్తున్నారని చెప్పారు. సభకు రాష్ట్ర కార్యదర్శి జంధ్యాల రఘుబాబు అధ్యక్షత వహించారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆవుల చక్రపాణి యాదవ్, కె. సురేష్‌కుమార్, నాయకులు యూఆర్.ఏ. రవికుమార్, మధు బాలగౌని, సూర్యప్రకాశ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు కలెక్టరేట్‌లో ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక

కర్నూలు(సెంట్రల్): ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని సోమవారం కలెక్టరేట్‌లోని సునయన ఆడిటోరియంలో నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ పి.రంజిత్‌బాషా ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. సమస్యలు ఉన్న ప్రజలు వినతులను సమర్పించుకోవాలని సూచించారు. అలాగే అన్ని మండల, డివిజనల్, మునిసిపల్ కార్యాలయాల్లోనూ అధికారులు అందుబాటులో ఉండి ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులను స్వీకరిస్తారని వివరించారు.

అర్జీల పరిష్కార సమాచారం కోసం 1100 ఫోన్ నంబర్

ప్రజలు సమర్పించిన అర్జీలు పరిష్కారం కాకున్నా, పరిష్కారం ఏ దశలో ఉందో సమాచారం తెలుసుకోవాలన్నా కాల్ సెంటర్ నంబర్ 1100కు ఫోన్ చేసి తెలుసుకోవచ్చని కలెక్టర్ సూచించారు. అలాగే అర్జీదారులు meekosam.ap.gov.in వెబ్‌సైట్‌లో కూడా అర్జీలను నమోదు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఇచ్చినట్లు తెలిపారు.

కర్నూలు (టౌన్): నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో సోమవారం ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ పి.విశ్వనాథ్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నగర పరిధిలోని ప్రజలకు తమ కాలనీల్లో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే లిఖిత పూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని సూచించారు.

నకిలీ డాక్యుమెంట్లతో ఆస్తి కాజేసేందుకు కుట్ర

కర్నూలు(సెంట్రల్): నకిలీ డాక్యుమెంట్లను సృష్టించి తన ఇంటి స్థలాన్ని కాజేసేందుకు యత్నిస్తున్న కర్నూలుకు చెందిన జతరదొడ్డి స్వర్ణలత, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు కిష్టఫర్, వెంకన్నపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ తుగ్గలి మండలం రాంపల్లికి చెందిన బోగోలు లక్ష్మీకాంతరెడ్డి నాలుగో పట్టణ పోలీసు స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాడు. తాను కొనుగోలు చేసిన స్థలంలోకి తనను వెళ్లనీయకుండా పైన కనబరచిన వ్యక్తులు అడ్డుకుంటున్నారని, వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకొని న్యాయం చేయాలని కోరారు. అలాగే తప్పుడు డాక్యుమెంట్లు సృష్టించేందుకు సహకరించిన రిజిస్ట్రేషన్ శాఖాధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

నేత్రదానంతో అంధుల జీవితాల్లో వెలుగు



మాట్లాడుతున్న ఈగల్ ఐజీ ఆకె రవికృష్ణ

కర్నూలు(హాస్పిటల్): ఒకరు నేత్రదానం చేయడం వల్ల ఇద్దరు అంధులకు కంటి చూపు తిరిగి వస్తుందని ఈగల్ ఐజీ ఆకె రవికృష్ణ చెప్పారు. మరణించాక మట్టిలో కలిసే కార్నియాలను ఇతరులకు దానం చేస్తే అంధత్వాన్ని దూరం చేయవచ్చన్నారు. త్వరలో తమ సిబ్బందితో నేత్రదానంపై రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా క్యాంపెయిన్ చేయిస్తామని చెప్పారు. కంటి వైద్యులు డాక్టర్ పి.సుధాకర్‌రావు, డాక్టర్ రాఘవ ప్రీతమ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై విస్తృత ప్రచారం

కర్నూలు(హాస్పిటల్): రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈగల్ టీమ్‌చే డ్రగ్స్ వద్దు బ్రో క్యాంపెయిన్‌ను విస్తృతం చేస్తున్నామని ఈగల్ ఐజీ ఆకె రవికృష్ణ చెప్పారు. ఆయన ఆదివారం ఓ హాస్పిటల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన నేత్రదాన అవగాహన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. ఆపరేషన్ సేఫ్ క్యాంపస్‌లో భాగంగా విద్యాసంస్థల వద్ద ఉన్న దుకాణాల్లో తనిఖీలు నిర్వహించి డ్రగ్స్, ఇతర మత్తు పదార్థాలు లేకుండా చేసి ఇప్పటివరకు రూ.54 లక్షల జరిమానా విధించామన్నారు. ఆపరేషన్ గరుడలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని ఔషధ దుకాణాల్లో తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని, వైద్యుల ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా ఎన్‌ఆర్‌ఎక్స్ డ్రగ్స్ విక్రయించకుండా చేశామన్నారు. 13 మంది గంజాయి స్మగ్లర్ల ఆస్తులు సీజ్ చేశామని తెలిపారు. పీఐటీ ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం ద్వారా 24 మందిని అరెస్ట్ చేసి జైలుకు పంపించామన్నారు. ప్రతి తల్లి తమ పిల్లల ప్రవర్తనను గమనిస్తుండాలని, ఎక్కడైనా డ్రగ్స్ గురించి సమాచారం తెలిస్తే 1972కు కాల్ చేసి తెలియజేయాలన్నారు. గంజాయి నుంచి విముక్తి కల్పించేందుకు ఈగల్ హెడ్‌క్వార్టర్స్‌కు అనుసంధానంగా 48 డీ-అడిక్షన్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు.

ఇన్‌పుట్ డీలర్లు నైపుణ్యం పెంచుకోవాలి



మాట్లాడుతున్న ప్రముఖ సైకియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ సిరిగిరెడ్డి జయరెడ్డి

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): ఎరువులు, పురుగు మందులు, విత్తనాలు విక్రయించే డీలర్లు రైతులు, అధికారులతో సత్సంబంధాలు నిర్వహించాలని ప్రముఖ సైక్రియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ సిరిగిరెడ్డి జయరెడ్డి తెలిపారు. ఆదివారం కలెక్టరేట్‌లోని వ్యవసాయ శాఖ సెమినార్ హాల్‌లో దేశీ డిప్లొమా కోర్సు కింద ఇన్‌పుట్ డీలర్లకు నైపుణ్యం పెంపుపై అవగాహన కల్పించారు. డీలర్లు లాభార్జనే ధ్యేయంగా కాకుండా విలువలతో కూడిన వ్యాపారం చేయాలన్నారు. నాణ్యమైన ఎరువులు, విత్తనాలు, పురుగు మందులు విక్రయిస్తే రైతులకు మంచి జరుగుతుందని సూచించారు. డీలర్లు సహనాన్ని పెంచుకునేందుకు సూచనలు ఇచ్చారు. విశ్రాంత జేడీఏ, దేశీ కార్యక్రమ సమన్వయకర్త జయచంద్ర మాట్లాడుతూ.. పురుగు మందుల అమ్మకాల్లో.. ఎకరాకు వాడాల్సిన మోతాదు.. లీటరు నీటికి ఎంత మందు కలుపుకోవాలో స్పష్టంగా తెలియజెప్పాలన్నారు. ఎకరాకు కనీసం 200 లీటర్ల ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేసే విధంగా చూడాలన్నారు. పురుగు మందులు, తెగుళ్ల మందులు కలిపి పిచికారీ చేయరాదని సూచించారు.

ఆదమరిస్తే అంతే!



దెబ్బతిన్న కల్వర్టు

కర్నూలు నగరం కృష్ణానగర్ ఐటీసీ కూడలి సమీపంలోని శరీన్‌నగర్, రాఘవేంద్రనగర్ తదితర కాలనీల నుంచి సర్వీస్ రోడ్డు కాల్వర్టు వద్ద గుంత ఏర్పడి రోడ్డు దెబ్బతినింది. ఈ రోడ్డుపై నిత్యం వందలాది వాహనాలు తిరుగుతుంటాయి. ఈ రోడ్డుపై ఎక్కువగా కార్మికులు ద్విచక్రవాహనాలు, ఆటోల ద్వారా ప్రయాణిస్తుంటారు. రోడ్డు మలుపు దగ్గర కాల్వర్టుపై గుంత ఉండడంతో వాహనదారులు ఏమాత్రం అదుపుతప్పినా గుంతలో పడాల్సిందే. రాత్రి సమయంలో ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంది. సంబంధిత అధికారులు స్పందించి దెబ్బతిన్న కాల్వర్టుకు మరమ్మతులు చేయాలని ప్రయాణికులు కోరుతున్నారు.

– కల్లూరు

తెలుగు బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లోకి ఏకపాత్రాభినయం



కళాకారులతో అతిథులు

- 81 మంది కళాకారులతో ఏకధాటిగా 25 గంటలు ఏకపాత్రల ప్రదర్శన

కర్నూలు కల్చరల్: కర్నూలు టీజీవీ కళాక్షేత్రంలో 25 గంటల పాటు ఏకధాటిగా సాగిన 81 మంది కళాకారుల ఏకపాత్రాభినయం ప్రదర్శన తెలుగు బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో నమోదైంది. కళాక్షేత్రంలో గత మూడు రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న తెలుగు భాషా దినోత్సవాలు ఆదివారం ముగిశాయి. విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు, కళాకారులకు ఏకపాత్రాభినయం పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలకు రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు టీజీ వెంకటేష్ బహుమతుల ప్రదానం చేశారు. తెలుగు బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ చైర్మన్ వెంకటాచారి మాట్లాడుతూ.. 21 దేశాల్లో తమ సంస్థ పనిచేస్తుందని, ఇప్పటివరకు వెయ్యికిపైగా రికార్డులు నమోదు చేసినట్లు చెప్పారు. డీఈవో శామ్యూల్‌పాల్, రవీంద్ర విద్యా సంస్థల అధినేత జి.పుల్లయ్య మాట్లాడారు. అంతకు ముందు కళాక్షేత్రం అధ్యక్షుడు పత్తి ఓబులయ్య రచించిన పదవి మూలం ఇదం జగత్ అధి'కారము' పుస్తక సమీక్ష జరిగింది. ఏకపాత్రాభినం, వ్యాసరచన పోటీల విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. కళాకారులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమ ఏజెంట్ల లైసెన్స్ రద్దు చేయాలి

కర్నూలు(సెంట్రల్): కర్నూలు మార్కెట్ యార్డులో ఉల్లిని కొనుగోలు చేయకుండా వెళ్లిపోయిన వ్యాపారుల ట్రేడ్ లైసెన్స్‌లను రద్దు చేయాలని ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి జి.రామకృష్ణ ఆదివారం ఓప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు. ఉల్లిని కొనుగోలు చేయడంలో కూటమి ప్రభుత్వం విఫలమవడంతో అన్నదాతలకు ఆత్మహత్యలు తప్పా మరోదారి లేదన్నారు. నాణ్యత పేరుతో ఉల్లి రైతుకు అన్యాయం చేస్తున్నారని, కనీసం ధరను కూడా ఇవ్వడం లేదన్నారు. ప్యాకెట్ రూ.100లకు అడగడం అన్యాయమన్నారు. మరోవైపు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు క్వింటాల్ ఉల్లిని రూ.1200కు కొనుగోలు చేస్తామని చెప్పినా ఎప్పటినుంచి కొనుగోలు చేస్తారో చెప్పకపోవడంతో అన్నదాతలు తీవ్ర ఆవేదనతో ఉన్నారన్నారు. క్వింటాల్ ఉల్లిని రూ.3 వేలకు కొనుగోలు చేస్తేనే అన్నదాతలకు మద్దతు ధర లభిస్తుందని చెప్పారు.

సేవా కార్యక్రమాలు అభినందనీయం

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రిటైర్డ్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ కర్నూలు శాఖ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుండటం అభినందనీయమని విశ్రాంత జాయింట్ కలెక్టర్ రామస్వామి అన్నారు. విశ్రాంత ఉద్యోగుల జిల్లా సంఘం అధ్యక్షుడు మురారి శంకరప్ప పుట్టిన రోజును పురస్కరించుకొని స్థానిక బి.క్యాంపులోని మన వృద్ధుల ఆశ్రమంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వృద్ధాశ్రమానికి నిత్యావసర సరకులు, బియ్యం, నూనె అందచేశారు. వృద్ధులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. లయన్స్ క్లబ్ మెల్విన్ రాయపాటి శ్రీనివాస్, విశ్రాంత తహశీల్దారు జయన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉల్లి నాణ్యతగా ఉంటేనే మద్దతు ధర

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): కర్నూలు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో సెప్టెంబరు 1 నుంచి మార్క్‌ఫెడ్ ఉల్లి క్వింటాలుకు రూ.1200 మద్ద తు ధరతో కొనుగోలు చేస్తుందని మార్కెట్ కమిటీ సెక్రటరీ జయలక్ష్మి తెలిపారు. మార్కె ట్‌కు వచ్చిన ఉల్లిగడ్డలను ఎఫ్‌ఏక్యూ నాణ్యతతో కొనుగోలు చేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించినందున సరుకును గ్రేడింగ్ చేసుకొని ఎలాంటి మురుగులు లేకుండా తగిన నాణ్యతతో తీసుకరావాలని ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మార్కెట్‌కు ఉల్లిగడ్డలు తెచ్చే రైతులు పొలం పాసు పుస్తకం, ఈ-క్రాప్ బుకింగ్, ఆధార్ కార్డు, బ్యాంకు ఖాతా పాసు పుస్తకం నకళ్లను వెంట తెచ్చుకోవాలని సూచించారు.

చంద్రబాబు చెప్పేవన్నీ అబద్ధాలే!

కర్నూలు(సెంట్రల్): సీఎం చంద్రబాబునాయుడు పదే పదే పోలవరం – బానకచర్ల అనుసంధానంతో రాయలసీమలో కరువు పోతుందని చెప్పడం దుర్మార్గమని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యుడు కె.రామాంజనేయులు ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. చంద్రబా బు చెప్పేవన్నీ అబద్ధాలేనని దుయ్యబట్టారు. బానకచర్లతో రాయలసీమలోని కరువు పోదని, స్థానికంగా ఉన్న ప్రాజెక్టులను నిర్మిస్తే అన్నదాతకు సాగునీరు, ప్రజలకు తాగునీరు లభిస్తుందన్నారు. చంద్రబాబు చెప్పే బానకచర్ల ప్రాజెక్టు కేవలం కాంట్రాక్టర్ల కోసమేనని, దీనిపై ప్రజల్లో చైతన్యం చేస్తామన్నారు.

గణనాథుడికి వీడ్కోలు



వినాయక ఘాట్ వద్ద గణేశ్ నిమజ్జనం

కర్నూలు కల్చరల్: కర్నూలు నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆదివారం వినాయక విగ్రహాలను నిమజ్జనం చేశారు. ఐదు రోజుల పాటు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు నిర్వహించిన భక్తులు ఆదివారం ఊరేగింపుగా చేపట్టారు. సందడిగా నృత్యాలు చేస్తూ విగ్రహాలను కేసీ కెనాల్, సంకల్ బాగ్, ఓల్డ్‌సిటీ రాఘవేంద్ర మఠాల వద్ద తుంగ భద్రా నది తీరంలో నిమజ్జనం చేశారు. సత్య సాయి సేవా ట్రస్ట్ భక్తులు ఊరేగింపుగా వచ్చి సంకల్‌బాగ్‌లో నిమజ్జనం చేశారు. లలితా పీఠంలో ఏర్పాటు చేసిన విగ్రహాన్ని మహిళలు కళశాలతో ఊరేగింపు నిర్వహించి రాఘవేంద్ర మఠం వద్ద నిమజ్జనం చేశారు.



నిమజ్జనానికి తరలుతున్న వినాయక విగ్రహం



నిమజ్జనం చేసే ముందు వినాయకుడికి పూజలు



కలశాలతో పాల్గొన్న మహిళలు



క్రేన్ సాయంతో భారీ విగ్రహ నిమజ్జనం



వినాయకులను నిమజ్జనానికి తరలిస్తున్న దృశ్యం

మన్నించు గణేశా !



కేసీలో మునగకుండా అడ్డంగా నిలిచిన వినాయక విగ్రహాలు

కర్నూలు(సెంట్రల్): రోజూ వర్షాలు కురుస్తున్నా కేసీ కెనాల్‌కు సరైన స్థాయిలో నీటిని వదలకపోవడంతో నిమజ్జనమైన విగ్రహాలు ఎక్కడికక్కడే నిలిచిపోయాయి. దీంతో వీక్షించడానికి వచ్చిన భక్తులు మన్నించు గణనాథుడా అంటూ ప్రార్థించారు. గణేష్ నవ రాత్రుల్లో భాగంగా ఐదో రోజు కర్నూలు నగరంలోని కొన్ని విగ్రహాలను కేసీ కెనాల్‌లో నిమజ్జనం చేయగా తగినంతగా నీటిమట్టం, ప్రవాహం లేకపోవడంతో అవన్నీ ఎక్కడిక్కడే నిలిచిపోయాయి. ఆరు అడుగుల విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేస్తే కనీసం మూడు అడుగులు కూడా నీరు లేకపోవడంతో గణనాథులకు ఇబ్బందులు తలెత్తాయి. కాగా, సుంకేశుల నిండుకుండలా ఉన్నా పూర్తి స్థాయిలో నీటిని వదలకపోవడంతో ఈ దుస్థితి నెలకొంది. కాగా, అర్ధరాత్రి వరకు వినాయక నిమజ్జనం కొనసాగింది.

పన్ను చెల్లించి వడ్డీ విముక్తి పొందండి

కర్నూలు (టౌన్): నగర ప్రజలు తమ ఆస్తి కోశాయి పన్ను, ట్రేడ్ లైసెన్సులను సెప్టెంబర్ 30వ తేదీ లోపు చెల్లించి వడ్డీ మినహాయింపు పొందవచ్చని కమిషనర్ పి.విశ్వనాథ్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సకాలంలో పన్ను చెల్లించని వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. పన్నులను పురమిత్ర యాప్, సచివాలయాలు, ఆన్‌లైన్ సేవా కేంద్రాలు, నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయాల్లో చెల్లించవచ్చని సూచించారు.

ఆధ్యాత్మికత అలవరుచుకోవాలి

కర్నూలు (టౌన్): యవ్వనస్తులు ఆధ్యాత్మికతను అలవరుచుకొని సన్మార్గంలో నడవాలని కోల్స్ చర్చి యువజన విభాగం అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ బ్రదర్ రోహిత్ షబూయేలు అన్నారు. ఆదివారం స్థానిక కోల్స్ చర్చిలో 60వ యువజన ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ క్రైస్తవ యువత మంచి మార్గంలో పయనిస్తూ ఇతరులకు మార్గదర్శకంగా నిలవాలన్నారు. చర్చి యూత్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు, గీతాలు ఆలపించారు. చర్చి పాస్టర్లు పాల్గొన్నారు.